

# Slaap...Wel

## Slapen kan je leren



Slaapproblemen zijn een groot voorkomend probleem in onze huidige maatschappij. Het kan een enorme impact hebben op je dagelijks leven en kan zorgen voor gezondheidsproblemen zoals prikkelbaarheid, depressie, geheugenproblemen, enz.

Kortom een goede nachtrust, kan dus een wereld van verschil maken!

Ook al lijkt het alsof je nooit meer uit deze negatieve spiraal kan geraken, toch is het mogelijk. In deze slaapprogramma ga je leren om foute patronen in je slaappgedrag te ontdekken en op te lossen. Met concrete oefeningen gaan we de negatieve slaapprogramma doorbreken, waardoor de nachten weer aangenaam, fijn en efficiënt worden.

Waar: In Lier

Data: 16/4, 23/4, 7/5, 14/5 en 28/5

Startuur: 18u30-20u30

Kostprijs: 12.5€ voor hele training (2.5€/sessie)

(In samenwerking met het Netwerk Emergo)

Indien je interesse of vragen hebt in deze slaapprogramma, gelieve dan een mailtje te sturen naar: [adriaensen.heidi@telenet.be](mailto:adriaensen.heidi@telenet.be) of [jessie\\_possemiers@hotmail.com](mailto:jessie_possemiers@hotmail.com)

Je kan ons ook bereiken op het nummer: 0473 33/51/25 (Heidi Adriaensen) of 0496/97.81.63 (Jessie Possemiers)

We nodigen je dan eerst uit voor een individueel gesprek.

Heel graag tot dan!

Heidi Adriaensen (geconventioneerd klinisch orthopedagoge) en Jessie Possemiers (geconventioneerd klinisch psychologe)